

2020

G94 Håndbog 2020/2021





Velkommen i G94

Vi sætter stor pris på, at du har tid og lyst til at være frivillig i G94. Du er med til at gøre en forskel for vores over 700 medlemmer, som hver uge kommer til gymnastik og volleyball i vores forening. En forening, hvor der er plads til alle, og som altid er i gang!

Foreningen drives af en bestyrelse på 9 medlemmer, som alle arbejder for at sikre, at foreningen kører som smurt. Instruktørstaben består af mellem 80 og 90 instruktører og hjælpeinstruktører samt flere faste hjælpende hænder til diverse events.

Vi arbejder alle sammen på frivillig basis, hvilket vil sige, at vi får omkostningsgodtgørelse - men ingen løn.

Foreningen har flere facebooksider du kan syntes godt om. Vi har vores officielle facebookside, en for instruktører og hjælpeinstruktører samt en for frivillige hænder. Søg efter "Gymnastikforening94"



G94s Værdier

G94 er en levende forening med plads til alle. Foreningen har et bredt udbud af hold og events for alle aldre i Fredericia. Foreningen følger både gamle traditioner og nye tendenser og er altid aktiv med både en vintersæson, en sommersæson og diverse aktiviteter i ferieperioderne, som du kan være en del af 😊

Vi lægger vægt på...

- Et godt samvær, stort fællesskab og respekt for hinanden og foreningen
- Et forpligtende fællesskab og frivillige kræfter
- Et højt informationsniveau med åbenhed og mulighed for indflydelse
- At det skal være attraktivt at være instruktør/hjælpeinstruktør i foreningen
- At det skal være sjovt at være i foreningen

Vi tilbyder:

- At du uden beregning kan gå på et eller flere hold i foreningen. Hvis du har børn, kan de også gå i foreningen uden beregning. I begge tilfælde er udtaget spring undtaget, holdet har en egenbetaling på 500 kr. Tilmeldingen sker til Helle på 51214863/Jan på 24434122.
- I begge sæsoner får du omkostningsgodtgørelse for hvert af de hold du er hjælper/instruktør på. I sommersæsonen får man som hjælper en fælles oplevelses tur i stedet for omkostningsgodtgørelse (se side 7).
- Ved arrangementer du hjælper til, skal du ikke betale for at deltage samt evt. mad og drikke.
- En gave til opvisningen, samt fælles spisning efter opvisningen.
- Mulighed for at tage på kurser samt kørslen frem og tilbage uden beregning (skal godkendes af bestyrelsen). Kontakt Helle eller Jan (se s. 5) for hjælp til kurser. Ved sygdom på kursusdagen(e) kontakt Helle hurtigst muligt.
- At der er en kontaktperson på alle vinterhold (se side 6), som du kan få hjælp af og stille spørgsmål til. I sommersæsonen kan du kontakte Jan (se side 5).
- At du er forsikret via DGI på det tidspunkt du er instruktør/hjælpeinstruktør på.
- Evt. kørselsgodtgørelse for kørsel til og fra træning/møde/øvrige aktiviteter. Det skal aftales med bestyrelsen (kontaktoplysninger se side 5).

Vi forventer:

- At du opdaterer dine profiloplysninger på vores hjemmeside, hvis du får nyt telefonnummer, mailadresse og lignende.
- At du giver tilsagn om at foreningen må indhente børneattest på dig.
- At du er engageret og ansvarlig på det/de hold du er på.
- At du som hjælper melder afbud til hovedinstruktøren tidligst muligt og at du har kontaktinformationerne på hovedinstruktøren. Hvis du er hovedinstruktør, skal du melde afbud til din kontaktperson (se side 6) eller til Jan på 2443 4122 tidligst muligt, så en evt. afløser kan findes. Aflysning af en time er absolut sidste valgmulighed.
- At du ikke tjekker mobilen for beskeder eller lignende så længe der er undervisning.
- At du respekterer alle på holdet og ikke taler nedsættende til nogen.
- At du er et godt forbillede for deltagerne på dit/dine hold.
- At du ikke tager gymnasterne med hen til andre steder end det der er planlagt/aftalt på forhånd.



Bestyrelsen

Du kan altid kontakte en fra bestyrelsen, hvis du har spørgsmål, problemer eller lign. omkring dit hold

Formand:

Gitte Bendixen

2530 5480

gittebendixen@me.com

Næstformand:

Jan Nielsen

2443 4122

hejjan@outlook.dk

Kasserer

Helle Madsen

5121 4863

helle94@post.cybercity.dk

Bestyrelsesmedlemmer

Birgitte Snedker-Sørensen

2011 4481

bisn@msn.com

Bo Garsteen

2693 1058

BoGarsteen@gmail.com

Camilla Roy

2665 1473

camilla.roy@gmail.com

Dennis Jensen

2750 3866

dennis.jensen@cyclingfactory.be

Karina Petersen

6075 2461

iknp@live.dk

Karina Wærnskjold-Thiesen

6064 9573

kawtster@gmail.com



Kontaktperson

Du kan altid kontakte din kontaktperson, hvis du har problemer på dit hold eller hvis du har nogle spørgsmål omkring foreningen, kontingent, spørgsmål fra forældre du ikke kan svare på eller lignende.

Kontaktpersoner for vintersæsonen 2020/2021

Bo: Spring/Rytme 10-13 år Spring/Rytme 13-18 år	Camilla: Springmixet 2.-4. kl. (Gymnasiet) Springmixet 4.-6. kl. (Skjoldborgsvej) Onsdagsspringmixet 0.-2. kl. Onsdagsspringmixet 4.-6. kl. Onsdagsspringmixet 6.-10. kl. Spring Team II Spring Team I Kom i gang igen yoga (tirsdag)	Gitte: Tons, Sjøv & Leg 3-5 år (Skjold.) Spring, Sjøv & Leg 5-8 år (Skjold.) Kom i gang igen yoga (torsdag) Moves in G94
Helle: Springmixet 0.-2. kl. (Skjoldborgsvej) Springmixet 2.-4. kl. (Skjoldborgsvej) Springmixet 6.-10. kl. (Skjold.) Damer i Bevægelse (mandag) Walk Fit Damer i Bevægelse (onsdag) Herreyoga Yoga (Skjoldborgsvej)	Jan: Multiholdet Kidsvolley Gymdance 0.-3. kl. (Skjoldborgsvej) Feminin. & Frækfitness (mandag) Yogalatis Cirkeltræning & Styrke Funktional Fitness Weekend Fitness Instruktørholdet	Karina P.: Tons, Sjøv & Leg 3-5 år (Skansevej) Spring, Sjøv & Leg 5-8 år (Have.) Forældre/Barn (begge hold) Gymdance 0.-3. kl. (Skansevej) Hit Fit & Gymdance 3.-6. kl. Hit Fit & Gymdance 7. kl. og op Rytme piger 13-17 år Fredagsholdet 9-15 år Motion, Styrke, Mave, Balle, Lår
Karina W.: Jumping Fitness (tirsdag) Feminin- & Frækfitness (torsdag) Jumping Fitness (torsdag)		

Omkostningsgodtgørelse

I vintersæsonen udbetales der omkostningsgodtgørelse efter opvisningen (omkring april) til alle der har hjulpet eller haft et eller flere hold igennem en hel vintersæson.

Omkostningsgodtgørelsen pr. vinterhold 2020/2021:

Hjælpere under 12 år:	150 kr.
Hjælpere med begrænset ansvar (+12 år):	300 kr.
Flere instruktører med ansvar:	850 kr.
Hovedinstruktør (selv):	1.000 kr.
Forældrehjælper:	0 kr.

I sommersæsonen udbetales der omkostningsgodtgørelse i starten af sommerferien. Hjælpeinstruktører får en fælles oplevelsestur i stedet for.

Omkostningsgodtgørelsen pr. sommerhold 2021:

Instruktør, selv eller flere med ansvar:	350 kr.
--	---------

Ved tvivl, spørg din kontaktperson (se side 6) eller en fra bestyrelsen (se side 5)

Tøj til opvisningen

Skal dit hold med til opvisningen, og skal holdet bruge opvisningstøj, har bestyrelsen fastlagt hvor meget man maksimalt må tage for tøjet, dog undt. Spring Team holdene. Opvisningstøjet ligger udover kontingentet og er derfor valgfrit for gymnasten at købe eller ej. De penge du får ind for tøjet, skal gerne gå op med det tøjet koster inkl. tryk, fragt og lignende udgifter.

Maks grænse:

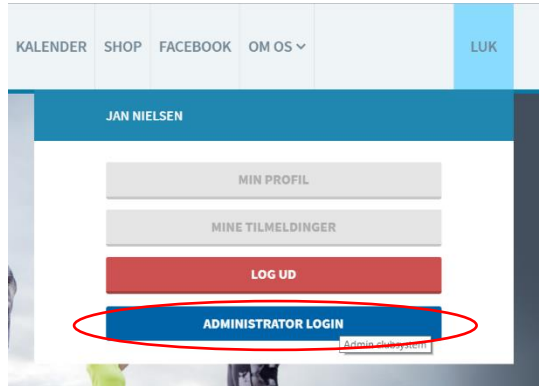
Børnehold ca. 0-5 år	100 kr.
Børnehold ca. 0.-4. kl.	175 kr.
Ungdomshold ca. 4.-6. kl.	400 kr.
Ungdomshold ca. 7. kl. og op	500 kr.
Voksenhold aftales på holdet	

Er du i tvivl eller ønsker du at få hjælp til at finde opvisningstøj, kontakt Karina P. på 6075 2461

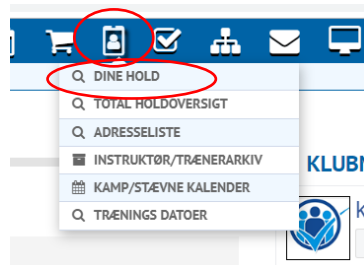
Find dine hold på hjemmesiden

- Gå ind på www.g94.dk og login















Tryk på
Brugermenu og
derefter på
"administrator
login"



Tryk på symbolet og
vælg "dine hold"



Tryk på blyanten og
se hvem der er på dit
hold 😊 På listen
findes kun dem der
er tilmeldt dit hold.

Slutdato	Tilmeldte	
02.04.2020	2	 
02.04.2020	0	 
31.03.2020	1	 
31.03.2020	1	 
01.04.2020	3	 
01.04.2020	3	 
01.04.2020	0	 

Andet vigtigt

Se dine hold:

Udover at bruge hjemmesiden, er det også muligt at bruge klubmodul appen på telefonen. Det kræver kun at du kender dit brugernavn og adgangskode. Her kan du bl.a. også se dine hold og dem der er tilmeldt på det.

Find de andre instruktørers tlf.nr., adresse mm:

Se side 9 og vælg "adresseliste" i stedet for "dine hold". Du får nu en lang liste med alle instruktørers og hjælpeinstruktørers oplysninger.

Billeder/videoer af deltagerne:

Du må meget gerne tage billeder/videoer af deltagerne til brug på foreningens hjemmeside eller facebookside, når de er tilmeldt på dit hold, da de ved tilmeldingen giver samtykke til at vi må gøre det. Dog kan gymnasten vælge en af to ting, som vises som symbol på tilmeldingslisten, og som skal respekteres (**MEGET VIGTIGT**).



Ingen portrætbilleder af deltageren, men situationsbilleder er ok.

Ingen billeder af deltageren overhovedet.



Er du i tvivl så kontakt Jan på 2443 4122.

Sale/Haller

Alle instruktører og hjælpeinstruktører er ansvarlige for at redskaber, sale/haller, anlæg mm. behandles forsvarligt, så foreningen ikke skal bruge penge på at købe nyt pga. dårlig behandling. Det er ligeledes alles ansvar, at man rydder pænt op efter sig, der hvor man har været og i redskabsrummet, samt at man låser af efter sig. Oplever du, at der er meget rodet, meget beskidte gulve eller lignende, så tag et eller flere billeder og send det til Jan på 2443 4122, som herefter kontakter skolen.

Der er isposer, plaster mm. her:

- Skjoldborgvejens Skole, i redskabsrummet i skolegården
- Kirstinebjergshallen, i vores skab i redskabsrummet
- Skansevejens Skole - Hallen, i det nye skab
- Skansevejens Skole - Salen, i redskabskassen

De øvrige steder må man selv have det med i tasken. Skriv til Jan, når der er ved at mangle, og ikke først når sidste ispose eller plaster er taget 😊

Der er én chip og/eller nøgle til hvert hold, og det er som udgangspunkt hovedinstruktøren der har den, medmindre andet er aftalt. Man får den senest udleveret ved sæsonstart af Jan. Skulle der være problemer med chippen og/eller nøglen så kontakt Jan på 2443 4122. Det er også Jan du skal kontakte hvis du ønsker at lave en ekstratræning, hvis du skal bruge en sal eller hal.

Covid-19

I år bliver sæsonen lidt anderledes i forhold til de tidligere sæsoner pga. covid-19.

Vi opfordrer til at alle følger foreningens retningslinjer som er lavet til det enkelte træningssted, og som passer til de brugere der er der. De er lavet på baggrund af DGIs, GymDanmarks, Sundhedstyrelsens og kommunens retningslinjer.

Retningslinjerne i denne håndbog er de generelle. Se de specifikke retningslinjer for det enkelte træningssted på www.g94.dk. Ved spørgsmål kontakt Jan (se side 5)

Tilmelding

I år har vi sat som krav at man skal være forhåndstilmeldt på alle hold i foreningen. Det gør vi fordi vi vil være sikre på at der ikke kommer for mange på holdene samt hvis der er en der bliver testet positiv for covid-19, så ved vi hvem der går på holdet.

Kommer der en på holdet som ikke er tilmeldt, og der fortsat er plads til flere på holdet, så skal hovedinstruktøren notere deltagerens navn og telefonnummer.

Covid-19 Retningslinjer

Til Deltageren:

- Personer i risikogruppen bør ikke deltage til gymnastik/volleyball.
- Du må **ikke** komme, hvis du er syg, har symptomer på covid-19 eller hvis du har været steder, hvor der frarådes at tage til i udlandet indenfor de seneste 14 dage.
- Ankom tidligst 5-7 minutter før træningen starter.
- Ankom så vidt muligt omklædt. Du kan evt. benytte toilettet til at klæde om og nogle steder omklædningsrummet.
- Sprit eller vask dine hænder inden du går ind i hallen/salen.
- Stil **alle** dine ting samlet og med minimum 1 meters afstand til de andres ting. Dette skal ske enten i hallen/salen eller i et omklædningsrum.
- Hold så vidt muligt 1 meters afstand til de andre gymnaster/spillere og gerne 2 meters afstand til de andre gymnaster/spillere, når I er aktive.
- Sprit eller vask dine hænder flere gange i løbet af træningen, samt hver gang du forlader hallen.

Covid-19 Retningslinjer

Til Instruktøren:

- Før træningen:
 - Planlæg aktiviteter, hvor gymnasterne/spillerne i videst muligt omfang kan holde 2 meters afstand til hinanden. Hvis det ikke er muligt, så undgå i videst mulig omgang aktiviteter, hvor der er ansigt til ansigt kontakt, hænder til ansigt kontakt, samt hænder til hænder kontakt.
 - Planlæg gerne stationstræning, hvis der bruges redskaber.
 - Alle kontaktpunkter skal desinficeres, f.eks. dørhåndtag, kontakter til lys, musikanlæg mm.
 - Den blå Sundhedsstyrelsesplakat skal som minimum være synlig ved indgangen. Plakaten med foreningens retningslinjer og "SE HER" plakaterne må også meget gerne være synlig.
 - Stil håndsprit op flere steder i hallen/salen, så der er let adgang til det.

- **Under træningen:**
 - Informere gymnasterne/spillerne om reglerne til gymnastik/volleyball ved træningens start.
 - Sprit eller vask hænder flere gange under træningen, især hvis gymnasterne bruger fælles redskaber til f.eks. spring (kun gymnastik).
 - Små redskaber og håndredskaber skal desinficeres eller vaskes, hvis de skifter hænder undervejs i timen (kun gymnastik).
 - Flere forskellige instruktører må ikke skiftes om den samme station medmindre redskaberne desinficeres/vaskes af mellem hver skift (kun gymnastik).
 - Til volleyball skal boldene, hænder og arme desinficeres som minimum hvert 15. minut.
- **Efter træningen:**
 - Alle overflade på brugte redskaber, ribber mm. skal vaskes af eller desinficeres, dog undtaget graven, dugen på trampolinerne og stofoverflader. Små redskaber som er foreningens, og som kommer i karantæne i minimum 72 timer er også undtaget.
 - Alle kontaktpunkter skal desinficeres, f.eks. dørhåndtag, kontakter til lys, musikanlæg mm.
 - Luft ud i rummet, hvis der kommer flere hold efter din træning.
 - Deltagerne på dit hold må ikke være i samme rum som evt. det næste holds deltagere. Næste hold må vente til alle er kommet ud ad en anden vej, end hvor næste hold står og venter (evt. helt udenfor).

Covid-19 Retningslinjer

Lokation: Gymnasiet - Hallen, Nørrebrogade 88

- Maks. 100 personer i hallen pr. hold.
- Omklædningsrummene må ikke benyttes af hensyn til rengøringen. Stil alle dine ting i hallen med 1 meters mellemrum til de andres ting i hallen.

Lokation: Kirstinebjerghallen, Havepladsvej 175

- Maks. 100 personer i hallen pr. hold.
- Omklædningsrummene må ikke benyttes af hensyn til rengøringen. Stil alle dine ting i hallen med 1 meters mellemrum til de andres ting i hallen.

Lokation: Kirstinebjergskolen afd. Høgevej 5 - Drengesalen

- Maks. 35 personer i gymnastiksalen.
- Omklædningsrummet må ikke benyttes af hensyn til rengøringen. Stil derfor alle dine ting i salen med 1 meters mellemrum til de andres ting i salen.

Lokation: Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Salen

- Maks. 44 personer i gymnastiksalen og maks. 22 personer i omklædningsrummet.
- Omklædningsrummet må som udgangspunkt ikke benyttes. Stil derfor alle dine ting i salen med 1 meters mellemrum til de andres ting i salen. På forældre/barn holdene kan man i et begrænset omfang benytte omklædningsrummet.

Lokation: Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen

- Maks. 100 personer i hallen pr. hold.
- Omklædningsrummene må ikke benyttes af hensyn til rengøringen. Stil alle dine ting i hallen med 1 meters mellemrum til de andres ting i hallen.

Lokation: Ullerup Bæk Skolen afd. Nørre Allé 5 - Gymnastiksalen

- Maks. 61 personer i gymnastiksalen og maks. 16 personer i omklædningsrummet.
- Omklædningsrummet må gerne benyttes, men hold 1 meters afstand til de andre deltagere og deres ting i omklædningsrummet.

Lokation: Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Festsalen

- Maks. 31 personer i festsalen og maks. 18 personer i omklædningsrummet.
- Omklædningsrummet må gerne benyttes, men hold 1 meters afstand til de andre deltagere og deres ting i omklædningsrummet.

Lokation: Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen

- Maks. 44 personer i gymnastiksalen + 15 i "nøddudgangshullet" og maks. 31 personer i omklædningsrummet.
- Omklædningsrummet må gerne benyttes, men hold 1 meters afstand til de andre deltagere og deres ting i omklædningsrummet.

Lokation: Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen

- Maks. 44 personer i gymnastiksalen og maks. 23 personer i omklædningsrummet.
- Omklædningsrummet må gerne benyttes, men hold 1 meters afstand til de andre deltagere og deres ting i omklædningsrummet.



Værnemidler

Gymnasiet/Kirstinebjerghallen:

Vi samarbejder med BPI, EGIF og KIF disse to steder.

Her vil i redskabsrummet være håndsprit, overfladesprit, forstøver til spritten, desinfektionsservietter, karklude og handsker.

Indre Ringvejens Skole:

I hallen står alle tingene i skabet i indgangen og i gymnastiksalen står alle tingene i kassen i redskabsrummet.

Her vil der være: håndsprit, overfladesprit, karklude, gulvmobber, desinfektionsservietter, forstøver til spritten, sæbe og spande.

Brugte karklude/mobber samles sammen i en pose i skabet/kassen som hentes og vaskes af Jan.

Skjoldborgvejens Skole:

Alt står i redskabsrummet udenfor.

Her vil der være: håndsprit, overfladesprit, karklude, gulvmobber, desinfektionsservietter, forstøver til spritten, sæbe og spande.

Brugte karklude/mobber samles sammen i en pose som hentes og vaskes af Jan.

På alle andre lokationer skal man selv tage desinfektionsservietter, håndsprit og sundhedsstyrelsens blå plakat med til træningen. Der kan hentes forsyninger på Skjoldborgsvej, Indre Ringvej eller i Kirstinebjerghallen.